

PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP BODY IMAGE

Fida Roainina

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: Fidaroaeni46@gmail.com No.Tlp: 083144641732

Abstrak

Dizaman sekarang sosial media bukanlah lagi sesuatu hal yang asing, mulai dari remaja hingga dewasa saat ini hampir keseluruhan mempunyai sosial media. Hal ini juga menyebabkan semakin banyak seseorang melakukan perbandingan sosial. Penulisan artikel karya ilmiah ini dibuat dengan menggunakan metode *Sistematic Literatur Riview*. Penelusuran dan pengumpulan artikel melalui website artikel Google Scholar dan website penyedia artikel dalam maupun luar negeri lainnya, dengan menggunakan kata kunci "Sosial media dan *Body Image*". Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya sosial media dengan citra tubuh karena banyak remaja putri kehilangan rasa percaya diri hanya karena mereka merasa diri mereka kurang cantik, itu dikarenakan mereka selalu menilai dan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang ada disosial media yang dinilai lebih dari diri mereka. Padahal setiap manusia sudah diciptakan sempurna dengan porsinya masing-masing.

Kata Kunci: Sosial media, *Body Image*, Remaja

Abstract

In today's era, social media is no longer something foreign, starting from teenagers t adults today, almost all ofthem have social media. This also causes more people to make social comparison. The writing of this scientific article was made using this Sistematic Literatur Riview method. Search and collect articles through the Google Scholar article website and other domestic and foreign article provider website, using the keyword " Social media and Body Image" Writing this scientific paper aims ton find out how influential social media is with Body Image because many young women lose self-confidence just because they feel they are less beautiful, that's because they always judge and compare themselves with other people on social media who are considered more of themselves. Even though every human being has been created perfect with their respective portions.

Keywords: Social media, *Body Image*, Teenager

PENDAHULUAN

Media sosial sudah menjadi salah satu alat perlengkapan komunikasi yang sangat terkenal. Menurut Kementrian Komunikasi Informatika(Kemenkominfo) menerangkan bahwa hampir seluruh anak muda di Indonesia mempunyai media sosial.

Menurut direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi (IKP), Selamatta Sembing megatakan Facebook dan Twitter adalah situs jejaring sosial yang paling banyak dikunjungi. Dan indonesi ditetapkan sebagai pengguna Facebook terbesar keempat setelah AS, Brasil, dan India

Laporan statista menyebutkan bahwa pengguna media sosial terbanyak diindonesia pada tahun 2020/2021 yakni berusia 25-34 tahun, secara khusus pengguna pria sebesar 20,6% dan wanita 14,8 %. Dan posisi selanjutnya adalah untuk pengguna berusia 18-24 tahun, secara khusus pria 16,1% dan wanita 14,2% . kemudian jumlah pengguna media sosial paling sedikit diindonesia yakni berusia 55 tahun ke atas. Ada sekitar 65 juta pengguna aktif facebook diindonesia, menurut Webershandwick perusahaan hubungan masyarakat dan penyedia layanan komunikasi. Sebanyak 33 juta pengguna aktif setiap hari, 55 juta pengguna aktif menggunakan perangkat untuk mengaksesnya disetiap bulan dan ada sekitar 28 juta pengguna aktif menggunakan perangkat seluler setiap harinya

Ada sekitar 65 juta pengguna aktif Facebook di Indonesia menurut Webershandwick perusahaan hubungan masyarakat dan penyedia layanan komunikasi. Dan ada 33 juta pengguna aktif di setiap harinya, ada 55 juta pengguna aktif yang menggunakan seluler untuk mengaksesnya dan ada sekitar 28 juta pengguna aktif menggunakan perangkat seluler hari, dan untuk pengguna twitter ada sekitar 19,5 juta pengguna aktif menurut data yang diambil dari PT. Bakrie Telecom.

Sosial media juga dapat mengakibatkan seseorang menjadi sungkan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar jika seseorang tersebut sudah kecanduan menggunakannya. Menjadikan seseorang malas untuk belajar dan menjadikan seseorang melakukan perbandingan diri dengan orang lain, kebanyakan dari mereka menjadi merasa kurang percaya diri dengan keadaan mereka terutama hal fisik sehingga banyak dari mereka melakukan hal yang ekstrem untuk mengubah bentuk tubuh mereka menjadi seperti yang mereka inginkan yang disebut ideal

Media sosial menjadi salah satu hal yang menyebabkan munculnya *Body Image*, yang kemudian mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berfikir, memandang dan memperlakukan diri mereka sendiri. Namun disamping itu media sosial juga dapat menciptakan *Body Image* positif dan negatif.

Body Image negatif dapat mengakibatkan gangguan terhadap seseorang jika terlalu lama dibiarkan dan tidak disembuhkan, seperti depresi bahkan kematian. Untuk dapat terhindar dan menyembuhkan dampak dari *Body Image* negatif itu sebenarnya mudah, seseorang hanya perlu membangun dan mengembangkan *Body Image* positif yang ada di diri mereka. Karena dengan membangun dan mengembangkan *Body Image* positif menjadikan seseorang lebih percaya diri dan dan beryukur, sehingga mereka dapat menerima apapun keadaan bentuk tubuh mereka.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini menggunakan metode penelusuran dan pengumpulan dari jurnal dan artikel ilmiah hasil penelitian melalui website Google Scholar, dan website penyedia jurnal dan artikel dalam maupun luar negeri lainnya. Dengan penyaringan tahun penerbitan 2016-2021. Hasil data yang sudah diperoleh kemudian dijadikan sebagai dasar untuk menganalisis dan menjelaskan masalah dalam sebuah pembahasan dalam penulisan karya ilmiah tentang Pengaruh sosial media terhadap *Body Image*.

Tahun	Penulis	Tujuan dan Hasil Penelitian
2019	Monique Sukamto, Hamidah, dan Fajrianti	melakukan penelitian terkait hal apa saja yang menjadikan citra tubuh pada perempuan pengguna sosial media, Hasil dari diskusi kelompok terarah menunjukkan bahwa pengguna media sosial dapat mempengaruhi citra tubuh pada remaja perempuan.
2019	Kelly Oakes, BBC Future	Fakta rumit tentang media sosial dengan citra tubuh seseorang, tujuan penelitian untuk mengetahui apakah benar ada kaitan antara Sosial media dengan <i>Body Image</i> yang dimiliki oleh seseorang. Hasil dari peneliti mengatakan bahwa orang-orang hanya akan menunjukkan salah satu sisi kehidupan mereka di media sosial dan biasanya mereka akan menunjukkan versi terbaik mereka. Jika anda mengenal seseorang tersebut di dunia maya dan dunia nyata maka anda akan tahu bahwa mereka hanya menunjukkan hal terbaik dari sisi mereka. Jika tidak maka anda akan tertipu.
2021	Pratama Dimas	Perbandingan sosial dan citra tubuh pada remaja putri pengguna sosial media instagram saat pandemi. Pada penelitian ini subjek yang berpartisipasi dengan kriteria perempuan usia 18-24 tahun sebanyak 186 orang dan merupakan pengguna aktif instagram dengan durasi 30 menit dalam sehari. Hasil penelitian mengatakan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial maka akan semakin rendah citra tubuh pada remaja pengguna sosial media. Dan jika perbandingan sosial rendah maka citra tubuh seseorang akan tinggi.

Tahun	Penulis	Tujuan dan Hasil Penelitian
2020	Mia Dwi Oktaviani	Gambaran Citra Tubuh Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Sebagai Pengguna Sosial Media. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki citra tubuh positif.
2019	Eka Kurnia Aristantya, Avin Fadilla Helmi	Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa memang penggunaan media sosial menjadikan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada remajakhususnya perempuan. Hal ini terjadi karena remaja perempuan seringkali secara sadar atau tidak sadar melakukan aktivitas perbandingan antara penampilan mereka dengan penampilan pengguna media sosial lainnya yang menurut mereka lebih menarik, lebih cantik, lebih putih dan lebih mulus (Teman, Selebriti, dll).

PEMBAHASAN

Penggunaan media sosial saat ini sangat populer dikalangan remaja khususnya remaja putri putri. Aplikasi media sosial saat ini juga dapat digunakan berbagai aktivitas. Di antaranya dapat untuk membagikan foto yang berhubungan dengan teman sebaya keluarga bahkan selebriti. Media biasanya menunjukkan standar sosial seseorang wanita ideal yang biasanya harus terlihat muda, langsing, putih dan mulus. Hampir seluruh pengguna media sosial menunjukkan foto terbaik dari sisi mereka sehingga membuat orang lain yang melihatnya merasa kagum dan ingin memiliki kehidupan serta bentuk fisik seperti mereka. Hal ini menjadikan banyaknya remaja putri melakukan perbandingan sosial. Biasanya mereka membandingkan sesuatu yang ada pada dirinya dengan orang lain yang ada disosial media yang mereka anggap jauh lebih baik dari diri mereka. dan tak banyak dari mereka menjadi kehilangan rasa percaya diri dan menjadikan diri mereka menjadi manusia yang kurang bersyukur dan ini sangat memprihatinkan karena tak banyak dari mereka merubah fisik mereka melalui tindakan ekstrem hanya untuk berubah menjadi seperti apa yang mereka inginkan. Ada beberapa dari mereka yang beruntung dengan hasil yang memuaskan dan ada pula dari mereka yang efek samping dari hal tersebut seperti gangguan mental, cacat fisik, dan kematian. Hal ini yang disebut dengan dampak Citra tubuh (*Body Image*).

Namun perlu diketahui Sosial media tidak hanya menimbulkan respon citra tubuh negatif namun juga dapat menimbulkan respon citra tubuh positif, walaupun respon citra tubuh negatif lebih banyak dialami oleh remaja dibandingkan dengan respon citra tubuh positif.

Taddabur (2008) menjelaskan bahwa dasar dari respon citra tubuh positif adalah penerimaan diri. Hal ini dikarenakan seseorang tersebut dapat mengenali dirinya sendiri dengan baik dan dapat menerima segala informasi baik negatif ataupun positif tentang dirinya. Sedangkan respon citra tubuh negatif biasanya muncul karena pengaruh lingkungan, maupun pengalaman masalah yang membekas didalam dirinya. Ciri-ciri yang sangat menonjol dari mereka biasanya seseorang yang mempunyai respon citra tubuh positif mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, optimis menjalani hidup dan selalu bersemangat. Sedangkan seseorang yang mempunyai respon citra tubuh negatif mereka akan cenderung tertutup tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak berguna dan tidak berharga dimata oranglain, menjadikan mereka selalu merenung dan murung karena takut akan kegagalan.

Body Image sangat berkaitan dengan fungsi sosial perempuan, karena ketika perempuan mempunyai respon *Body Image* yang negatif maka perempuan tersebut akan kurang rasa percaya diri saat berinteraksi sosial, hal ini disebabkan karena ketakutan perempuan tentang kritikan orang lain atas penampilan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Untuk dapat menyelamatkan diri dari dampak *Body Image* negatif cobalah mulai merubah cara berfikir ke hal-hal positif, mulailah bersyukur dan memperbaiki rasa percaya diri serta mulai belajar mengatur kestabilan emosi dengan cara berdamai dan mencintai diri sendiri, karena emosi akan stabil dengan sendirinya ketika seseorang mampu mempertahankan hubungan antara perasaan, pikiran dan keinginan, terahir yang terpenting adalah mulai mengelilingi diri dengan lkgungan yang positif. Karena lingkungan yang positif akan memberikan dukungan yang baik untuk diri kita.

KESIMPULAN

Body Image merupakan konsep multi-dimensi yang mencakup pandangan, pikiran, perasaan dan perilaku seseorang tentang tubuhnya sendiri, dan mengarah pada penilaian hasil dari membandingkan keadaan tubuhnya dan keadaan tubuh seseorang termasuk dari segi penampilan. Salah satu penyebab utama terbentuknya *body image* yaitu karena seseorang terlalu sering menggunakan sosial media, ketika mereka mulai menggunakan sosial media dan melihat isi dari sosial media seperti foto teman sebaya bahkan orang lain yang tidak mereka kenal mempunyai kelebihan dibanding dengan dirinya mereka akan kurang percaya diri dan mulai berfikir bagaimana caranya untuk bisa mendapatkan keadaan fisik dan penampilan seperti mereka bahkan terkadang ada dari beberapa orang yang rela melakukan hal ekstreme.

Body Image yang dimiliki oleh seseorang kebanyakan mengarah kepada *Body Image* negatif, dengan demikian seseorang yang sedang mengalami *Body Image* negatif perlu mendapat bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekitar agar *Body Image* negatif yang mencul pada dirinya dapat berubah menjadi *Body Image* yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Putri Karina (2021) *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Penerimaan diri pada Perempuan Remaja akhir Pengguna Instagram*. Undergraduate thesis. Universitas Surabaya
- Dimas Satria Pratama. 2021. *Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh pada Remaja Putri Pengguna Sosial Media Instagram saat Pandemi*. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
<http://kominformo.co.id/index.php/content/detail/3415/kominformo+%3A+pengguna+internet+di+indonesia>
<http://news.unair.ac.id/2019/09/05/citra-tubuh-remaja-perempuan-pengguna-media-sosial/>
<https://helohehat.com/mental/mental-lainnya/gangguan-kesehatan-akibat-body-image-negatif/>
<https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-47568403>
- Mia Dwi Oktaviani. 2020. *Gambaran Citra Tubuh Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjajaran Sebagai Pengguna Sosial Media Instagram*. *Skripsi*. Universitas Padjajaran. Jawa Barat